



# HAND IN HAND BIS 100

## Seniorennetzwerke bündeln Angebote für alte Menschen

Zehn Seniorinnen, teils über 80 Jahre alt, sitzen vergnügt um einen Tisch mitten im Geschehen. Diesmal können auch sie am Sommerfest in der Nürnberger Gartenstadt teilnehmen. Ohne die Mithilfe Ehrenamtlicher, die Betreuung durch Senioreneinrichtungen und die Mitwirkung der Kirchengemeinde hätten es sich die alten Menschen nicht zugetraut, wieder einmal den unterhaltsamen Trubel in ihrem Wohnviertel zu erleben.

Das ist die Idee der Nürnberger Seniorennetzwerke: Unter dem Motto „Mit einer Hand lässt sich kein Netz knüpfen“ schließen sich Träger der Seniorenarbeit in den Stadtteilen zusammen. Sie treffen sich zu „Runden Tischen“, um ihre Erfahrungen auszutauschen, gemeinsam neue Ideen zu entwickeln sowie ihre Angebote für alte Menschen abzustimmen und passgenau auszubauen. Im eigenen Wohnumfeld sollen vor allem nicht mehr so mobile Senioren ein leicht zugängliches Netzwerk an Unterstützung, Gesundheitsförderung, Begleitung und sozialen Beziehungen vorfinden, das sie (wieder) befähigt, am Leben teilzuhaben.

Erste Netzwerke bestehen außer in der Gartenstadt in St. Johannis, St. Leonhard/Schweinau und in der Süd-



**Text** Eva-Maria Käter · **Fotos** Mile Cindrić

stadt, jeweils mit einem Stützpunkt und Ansprechpartner. Verantwortlich ist das Seniorenamt der Stadt Nürnberg in Zusammenarbeit mit verschiedenen Einrichtungen (siehe Seite 61). Die Finanzierung der Stadtteilkoordinatoren sowie der Aktionen und Publikationen erfolge derzeit unter anderem über Eigen- und Stiftungsmittel sowie Spenden, erklärt Ilona Porsch vom Seniorenamt, die mit ihrem Kollegen Thomas Gunzelmann für die Gesamtkoordination zuständig ist. Das Netzwerk St. Johannis beispielsweise wird vom bayerischen Sozialministerium durch das Modellprogramm „Innovative Altenhilfekonzepte“ gefördert.

Mit ihrer Netzwerkarbeit reagieren die Verantwortlichen auf die demographische Entwicklung: Laut

Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamts wird sich die Zahl der 80-Jährigen und Älteren von rund vier Millionen auf zehn Millionen im Jahr 2050 nahezu verdreifachen. Wie Thomas Gunzelmann erläutert, wohnen bundesweit derzeit rund 85 Prozent von ihnen in den eigenen vier Wänden, die Mehrzahl in Ein-Personen-Haushalten.

Dass neben ambulanten Diensten auch Maßnahmen gegen Isolation wichtig sind, kann Rut Wahrenburg, Ansprechpartnerin in der Südstadt, bestätigen: „Es gibt viele alleinstehende, völlig vereinsamte alte Menschen, die wieder lernen müssen, miteinander in Kontakt zu treten und dafür sehr dankbar sind“, erzählt sie. Das Seniorennetzwerk Südstadt beispielsweise habe daher ergänzende präventive Angebote

Martha Hopfner und Christa Laufer (von links) beteiligen sich an einem Gemüsespiel beim Seniorenstammtisch.



Elfriede Klotz (2. von links) freut sich über das Zusammentreffen mit Altersgenossen.

für sehr alte Menschen geschaffen: vom Tanz über Sturzprophylaxe bis hin zu Computerkursen. Zudem bieten Kirchengemeinden, Seniorenclubs, Alten- und Pflegeheime und andere im gemeinsamen Stadtteilführer „Älter werden in der Südstadt“ einen Überblick über ihre vielseitigen Aktivitäten. Auch Seniorenstammtische, die in allen Netzwerken bestehen, laden zum geselligen Miteinander ein.

„Welches Gemüse fängt mit ‚L‘ an?“ Viele Finger recken sich in die Höhe. „Der Lauch!“, rufen einige alte Damen. Auf den Tischen vor ihnen türmen sich Feldfrüchte aller Art: Bohnen, Tomaten, Kürbisse. Dazwischen stehen Kaffeetassen, Teller und Vasen mit Sonnenblumen. Elfriede Klotz greift nach dem Lauch vor ihr und hebt ihn hoch. Sie ist dankbar für die gemeinschaftlich verbrachten Stunden. „Als mein Mann starb, hatte ich ein schwarzes Loch vor mir“,

erzählt die 82-Jährige. „Nach einer Weile meinte meine Tochter: Das geht so nicht weiter. Du musst unter Leute.“ Seitdem kommt sie regelmäßig zum Seniorenstammtisch ins Nürnberger Südstadtforum.

Einmal monatlich treffen sich alte Menschen zu Kaffee, Kuchen und Klatsch. Zielgruppe „Ü 80“. An diesem Nachmittag spielen rund 20 Seniorinnen, ein Senior, Begleitpersonen und Ehrenamtliche „Gemüse von A bis Z“. Sie schulen ihr Gedächtnis. Auch das gemeinsame Singen gehört zum Stammtisch. Abschließend machen sie eine kleine Fingerübung, die Gehirn und Körper gleichermaßen trainiert. „Mir gefällt es hier immer“, meint Rentnerin Christa Laufer, bevor sie und Elfriede Klotz sich auf den Heimweg machen. „Es ist ein bisschen Abwechslung.“ Der Hol- und Bringdienst bis vor die Haustür in der Südstadt stellt sicher, dass gerade diejenigen teilnehmen kön-



nen, die wegen Krankheit oder Behinderung das Haus kaum noch verlassen. Auch das Gemüse fährt mit. Das dürfen die Teilnehmer behalten.

Wie aber lassen sich solche Veranstaltungen genießen, wenn alte Menschen in den eigenen vier Wänden nicht mehr zurechtkommen? Wenn Treppenstufen für sie zum unüberwindbaren Hindernis werden und das Einsteigen in die Badewanne den Mühen einer Mount-Everest-Tour gleicht? In St. Johannis ist das kirchliche Wohnungsunternehmen Joseph-Stiftung am Netzwerk beteiligt. Als Anlaufstelle hat die Joseph-Stiftung eine Parterre-Wohnung in der Kirschgartenstraße umgebaut – einschließlich eines Bads mit Schiebetür, ebenerdiger Dusche und Toilettenhalt. Barrierefreiheit wird auch bei neuen Projekten des Unternehmens groß geschrieben. Das Wohnungsunternehmen errichtet beispielsweise ein

Haus in St. Johannis, in dem die Caritas-Sozialstation und Tagespflege Nürnberg-Nord eine ambulant betreute, therapeutische Wohngemeinschaft für Demenzkranke bilden wird und weitere 21 hürdenfreie Mietwohnungen geplant sind.

Auch im jüngsten Seniorennetzwerk, das seit April 2008 in der Gartenstadt besteht, nimmt man die wohnlichen Bedürfnisse alter Menschen ernst. Neben dem Seniorenamt und der Arbeiterwohlfahrt beteiligt sich die Wohnungsbaugenossenschaft Gartenstadt Nürnberg an der Modellverantwortung und sichert bei Neubauten Barrierefreiheit. „Bei bestehenden Erdgeschosswohnungen, die für Senioren geeignet sind, ersetzen wir zum Beispiel die Badewannen durch Duschen“, erzählt Prokurist Alexander Hinzpeter. Bei Fragen zu Wohnraumanpassungen werden Mieter kostenlos vor Ort beraten. Die Genossenschaft plant zudem, im öffentlichen Raum in der Gartenstadt zusätzliche Sitzgelegenheiten zu schaffen. „Viele ältere Menschen kommen nicht mehr aus ihrer Wohnung heraus und bauen rapide ab, wenn sie alleine leben“, erklärt Ilona Porsch. „Zusätzliche Sitzgelegenheiten erhöhen die Bereitschaft, die Wohnung zu verlassen, und erweitern den Handlungsspielraum von Älteren.“

Damit Spaziergänge an der frischen Luft nicht zu einsamen Vergnügungen werden, setzen die Seniorennetzwerke auf ehrenamtliches Engagement und Nachbarschaftshilfe. So ist das Zentrum Aktiver Bürger (ZAB) für das Netzwerk St. Leonhard/Schweinau mitverantwortlich. ZAB und das Seniorennetzwerk Südstadt suchen zudem Freiwillige, die „Seniorenpaten“ für alte Menschen werden möchten. Mitzubringen sind Zeit und längerfristiges Engagement. Die Paten übernehmen kleine Haushaltshilfen, gehen mit alten Menschen einkaufen oder zu Veranstaltungen, hören zu. Sie achten darauf, welche Unterstützung benötigt wird, und ebnen über das Netzwerk Wege zu hauptamtlicher Hilfe. „Die Ehrenamtlichen sind das Sprachrohr für alte Menschen“, stellt Gunzelmann vom Seniorenamt das Projekt vor, das im Oktober 2008 gestartet ist. Fortbildungen, professionelle Ansprechpartner und ein monatlicher Austausch sollen sie auf die Patenschaft vorbereiten. Dass die Hilfestellungen von Ehrenamtlichen in den Netzwerken durchaus gegenseitig sein können, zeigt ein erfolgreiches „Tandem“.

Sitzgelegenheiten laden Senioren beim Spaziergang zum Ausruhen und Unterhalten ein (oben).

Gerda Seifert zeigt den Toilettenhalt des barrierefreien Bads im Stützpunkt in St. Johannis (unten).



Ekaterina Dimova (rechts) entlastet die Rentnerin im Haushalt.

Eine Rose zum Namenstag und einen schweren Kürbis hat Ekaterina Dimova an diesem Morgen dabei. Mehrmals wöchentlich besucht sie die 67-jährige Irmin Geiselberger, die aufgrund eines Hüftleidens derzeit auf Unterstützung im Haushalt angewiesen ist. „Aus der Hilfe hat sich eine sehr nette Freundschaft entwickelt“, freut sich Irmin Geiselberger. „Es ist ein Geben und Nehmen.“ Ekaterina Dimova reinigt gemeinsam mit der Rentnerin die Rolläden, hilft beim Bettenbeziehen, saugt Staub. Alles ehrenamtlich, aber nicht ohne Gegenleistung. Was heißt Kapitalerwerbssteuer? Was sind Erschließungskosten? Geduldig antwortet die ehemalige Geschäftsführerin Irmin Geiselberger. Bevor Ekaterina Dimova nach Deutschland kam, arbeitete sie in Bulgarien als Buchhalterin. Die Rentnerin hilft ihr, die Fachausdrücke auf Deutsch zu lernen und sich auf einen Buchhaltungskurs vorzubereiten. Auch den alltäglichen Wortschatz trainieren

sie: „Das ist ein Schöpflöffel, das ein Teelöffel und das ein Salatlöffel“, erklärt die Seniorin. „Und hier haben wir einen Apfelsausstecher.“ Die beiden Frauen lachen. Sie stehen in Irmin Geiselbergers Küche vor einer weit geöffneten Schublade. Ekaterina Dimova schreibt eifrig mit. Auch als sie gemeinsam Mark Twains „Die schreckliche deutsche Sprache“ lesen, hat die Ehrenamtliche Stift und Block parat. „Ältere Menschen vergessen oft, dass sie auch etwas zurückgeben können, wenn sie Hilfestellungen bekommen“, meint Irmin Geiselberger.

Dass es gemeinsam leichter geht, zeigt auch das Aktionsprogramm „Flott bis 100“, das im Oktober 2008 mit 70 Angeboten für nicht mehr so mobile alte Menschen in St. Johannis gestartet ist. Mehr als 20 Einrichtungen – darunter Pflegeheime, ambulante Dienste, Kirchengemeinden, das Klinikum Nürnberg-



Nord und Wohnanlagen – sind mit im Boot. Sie haben ihre Stadtteilangebote zusammengebracht und ergänzt. „Dass sämtliche Träger der Seniorenarbeit in einem Quartier miteingebunden sind und sich unterstützen, ist in dieser Form einmalig“, freut sich Ilona Porsch über die Vorreiterrolle Nürnbergs. Zu den Programmpunkten zählen Feste, Fahrten, Mittagstische, Kaffeetreffe, Kurse zur Gesundheitsförderung, Vortrags- und Beratungsangebote und vieles mehr. Auch Weihnachten und Silvester stehen im Zeichen der Geselligkeit. Das Programmheft „Flott bis 100“, das im Stadtteil kostenlos in allen Senioreneinrichtungen ausliegt, vermittelt einen detaillierten Überblick. „Aufgrund der positiven Erfahrungen sind weitere Seniorennetzwerke in Maxfeld, St. Jobst und im Quartier Nordostbahnhof geplant, damit sich alte Menschen in Nürnberg sicher aufgehoben fühlen“, erklärt Ilona Porsch. ■

Anschaulich Deutsch lernen: Irmin Geiselberger erklärt der Ehrenamtlichen Küchengegenstände.

## Nürnberger Seniorennetzwerke

In vier Nürnberger Stadtteilen bestehen bereits Seniorennetzwerke:

### Seniorennetzwerk Südstadt

Gründung: Herbst 2006

Modellverantwortung: Seniorenamt, Noris-Arbeit (NOA) gGmbH

Anlaufstelle:

Südstadtforum Service und Soziales,  
Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg  
Telefon 0911 / 81 00 97 83

### Seniorennetzwerk St. Johannis

Gründung: Oktober 2007

Modellverantwortung: Seniorenamt, Joseph-Stiftung, Caritas-Sozialstation und Tagespflege Nürnberg-Nord e.V., Caritasverband Nürnberg e.V.

Anlaufstelle:

Kirschgartenstraße 70, 90419 Nürnberg  
Telefon 0911 / 3 00 15 35

Aktionsprogramm „Flott bis 100“ im Internet unter [www.senioren.nuernberg.de/pdf/veroeff\\_flott100.pdf](http://www.senioren.nuernberg.de/pdf/veroeff_flott100.pdf)

### Seniorennetzwerk St. Leonhard / Schweinau

Vorbereitende Maßnahmen und Aktivitäten seit 2007

Modellverantwortung:

Seniorenamt, Zentrum Aktiver Bürger (ZAB)

Anlaufstelle:

Mehrgenerationenhaus Schweinau,  
Schweinauer Hauptstraße 31, 90441 Nürnberg  
Telefon 0911 / 6 27 91 62

### Seniorennetzwerk Gartenstadt

Gründung: April 2008

Modellverantwortung: Seniorenamt, Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Nürnberg e.V., Gartenstadt Nürnberg e.G.

Anlaufstelle:

AWO Senioren-Servicebüro mit Stützpunkt des Seniorennetzwerks Gartenstadt, Finkenbrunn 33, 90469 Nürnberg  
Telefon 0911 / 2 17 88 76

Gesamtkoordination:

Seniorenamt der Stadt Nürnberg, Abteilung offene Altenarbeit

Königstorgraben 11, 90402 Nürnberg  
Telefon 0911 / 2 31 - 66 55 oder 2 31 - 67 44  
[www.senioren.nuernberg.de](http://www.senioren.nuernberg.de)